



FORMATIONS

“APPROCHE CENTRÉE SOLUTION” (ACS)

1. Sensibilisation pour praticiens en relation d'aide
 - a) personnes individuelles
 - b) institutions
2. Traumatisme complexe
3. Violence psychologique
 - a) personnes individuelles
 - b) institutions

Ursula Sila-Gasser

Praticienne et formatrice en approche centrée solution

Certificat international, agréée ASCA

www.orientation-solution.ch

Table des matières

Formatrice.....	page 3
 1. Sensibilisation pour praticiens en relation d'aide	
Qu'est-ce que l'approche centrée solution (ACS)?.....	page 4
Bref historique.....	page 4
1.a) Personnes individuelles.....	page 5
Public-cible.....	page 5
Objectifs.....	page 5
Détails.....	page 5
1.b) Institutions	page 6
 2. Traumatisme complexe.....	page 7
Qu'est-ce que le traumatisme complexe?.....	page 7
Pistes centrées solution.....	page 8
Public-cible.....	page 9
Objectifs.....	page 9
Détails.....	page 9
 3. Violence psychologique.....	page 10
Qu'est-ce que la violence psychologique?.....	page 10
Objectifs.....	page 10
Détails.....	page 10
 Contact.....	page 11

Formatrice

Bonjour!

Je m'appelle Ursula et suis praticienne certifiée en thérapie centrée sur la solution.

Après mon doctorat en biochimie, j'ai travaillé dans la recherche. Mais depuis toujours passionnée par l'être humain, j'ai décidé de changer d'orientation professionnelle et de suivre des formations approfondies dans le domaine des thérapies brèves, tout d'abord à Genève, puis en Belgique, et enfin à Denver, afin d'y obtenir mon certificat international en approche centrée solution. Depuis 2008, je suis heureuse de proposer des consultations (www.orientation-solution.ch). Dans mon activité en thérapie centrée solution, que j'applique à toutes sortes de problématiques, je mets un accent particulier sur les conséquences de la violence psychologique sous toutes ses formes, notamment pour les adultes ayant grandi avec des parents toxiques (voir mon site dédié à cette problématique: www.happy-life-coaching.ch). En parallèle, j'ai développé une activité de formatrice en approche centrée solution.

Quelques points-clés

- Solution-Focused Practitioner accredited by the International Alliance of SolutionFocused Teaching Institutes (Denver Center for Solution Focused Brief Therapy)
- Training the trainers and supervisors (Denver Center for Solution Focused Brief Therapy)
- « Didactique Approche Centrée Solution », Haute école de travail social, Genève
- Certificats dans les domaines du traumatisme (complexe), résilience, inceste, violence psychologique du NICABM (National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine) et FormationsPsy
- Praticienne certifiée en hypnose ericksonienne
- Docteur ès sciences (biochimie, Université de Lausanne)
- Auteur du roman « Saudade » publié chez Carnets Nord (mon site d'auteur: ursula-silagasser.com). Ce livre retrace l'histoire d'une femme qui se construit après une enfance marquée par la violence psychologique.
- Membre de SOLWorld (Association de praticiens en approche centrée solution pour organisations) et de EBTA (European Brief Therapy Association)



Qu'est-ce que l'approche centrée solution (ACS)?

L'ACS est une approche adaptée à la relation d'aide, flexible et polyvalente, qui trouve des applications dans de nombreux champs d'intervention (thérapie, travail psycho-social, médico-social, éducation, conseils de santé, enseignement, coaching, famille, couple, p. ex.).

L'ACS peut vous aider à :

- Etablir rapidement un rapport de confiance avec votre interlocuteur grâce à une écoute ciblée, des questions pertinentes, un fil conducteur clair
- mieux cibler votre aide, en fonction des besoins réels de votre interlocuteur, et aller plus vite à l'essentiel
- éviter malentendus, résistances, énervements et donc gagner du temps et de l'énergie
- aider votre interlocuteur à développer une meilleure conscience de sa réalité, à éviter dénis et incohérences
- aider votre interlocuteur à clarifier ses objectifs, tout en veillant au caractère réaliste des propositions et à définir, dans un dialogue coopératif, quelle est sa marge de manœuvre;
- mettre en lumière les ressources et les compétences de votre interlocuteur, ce qui l'encourage à avancer, et instaurer ainsi un « cercle vertueux » (spirale positive) nourri par ses succès
- mieux tenir compte du mode de vie, de la culture, des valeurs, des priorités, de la vision du monde, de l'entourage social et des ressources de votre interlocuteur, et par conséquent l'aider à trouver les solutions les plus adaptées, qui ont ainsi plus de chances de favoriser la responsabilisation et la collaboration et d'être adoptées à long terme
- utiliser des outils d'évaluation, notamment des échelles, qui permettent de mettre en évidence les progrès accomplis, et qui sont aussi encourageants et contribuent à leur tour à nourrir un cercle vertueux.

Bref historique

Steve de Shazer et Insoo Kim Berg, les fondateurs de l'approche centrée solution (issue du courant des thérapies brèves et de l'hypnose ericksonienne) ont développé leur modèle en se basant sur l'observation du travail thérapeutique avec leurs clients, dans le Centre de thérapie brève familiale qu'ils ont fondé en 1978 à Milwaukee, aux États-Unis. Les deux praticiens ont filmé des milliers d'entretiens thérapeutiques, puis ils les ont analysés en détail. Ce travail minutieux leur a permis de comprendre quelles sont les questions et les stratégies les plus utiles pour aider leurs clients à avancer vers l'avenir qu'ils souhaitent.

Très vite, ils se sont rendu compte que les observations du comportement de leurs clients ne concordaient pas avec ce qu'ils avaient appris à l'université: les clients développent leurs propres solutions, sans que celles-ci proviennent forcément de conseils octroyés par des professionnels.



1.a Sensibilisation pour praticiens en relation d'aide

Public-cible

Tout professionnel de la relation d'aide (thérapeute, psychologue, coach, enseignant, éducateur, professionnel du domaine psycho-social, professionnel de la santé).

Objectifs

Ce modules sur deux jours a été conçu afin de permettre aux participants de se familiariser avec les bases de l'approche centrée solution et d'être en mesure de l'intégrer à leur pratique .

1. Comprendre comment s'est développée l'approche centrée solution
2. Connaître les principes de base et quelques pistes qui expliquent son efficacité
3. Se familiariser avec les questions qui permettent de comprendre ce qu'espère le client (formulation d'un objectif) et d'avoir une description détaillée de l'avenir souhaité
4. Apprendre à identifier les progrès déjà accomplis, les ressources, les compétences (souvent non reconnus comme étant significatifs par l'interlocuteur)
5. Apprendre à poser des questions aidantes sur l'avenir immédiat ("prochains petits pas")
6. Apprendre à formuler un feedback constructif, réaliste, basé sur le "langage du client", non-normatif
7. Expérimenter et mettre en pratique les outils de l'approche à l'aide de démonstrations, d'exercices et de mises en situation.

Détails

Dates:

- samedi 4 octobre 2025
- samedi 20 octobre 2025

Horaires: 9h à 12h et de 14h à 17h.

Nombre d'heures: 12, + 2 heures de travail personnel (lecture de la documentation avec une feuille de route « type » à lire avant la journée 2=travail personnel).

Lieu: CPO (Ch. Beau-Rivage 2, 1006 Lausanne, www.cpo-ouchy.ch)

Prix: 400.- pour les deux jours (total)

Il est possible de s'inscrire uniquement à la journée 1, et dans ce cas le prix est de 200.- (mais pour s'inscrire à la journée 2, il faut avoir suivi la journée 1)

Pour tout paiement 20 jours avant le cours: déduction de 10%

Annulation possible jusqu'à sept jours avant le début du cours, remboursement des coûts après déduction de 5% de frais administratifs

Modalité d'inscription: par E-Mail à USila@imagine-que.ch

1.b Sensibilisation - pour institutions

Je propose un programme de base de sensibilisation à l'ACS, qui pourra être adapté en fonction des besoins spécifiques de l'institution.

Devis: sur demande

Ils m'ont fait confiance:



2. Traumatisme complexe

Le traumatisme complexe est dû à des situations traumatiques répétées ou prolongées, parce que l'évènement traumatisant a été présent très souvent ou qu'il a menacé de se reproduire à tout instant durant une longue période (violence intrafamiliale, racisme, sexisme, homophobie, p. ex.). Comme dans le cas du traumatisme dit « simple » (dû à un évènement dit « traumatique » isolé), dans le cas du traumatisme complexe aussi, les facultés du psychisme sont dépassées.

Le traumatisme complexe peut être dû à des événements qui, pris isolément, peuvent parfois paraître insignifiants, notamment lorsqu'il s'agit « seulement » de violence psychologique. Mais cette forme de violence est très destructrice.

Les diverses manifestations du traumatisme complexe et les tentatives mises en place pour supporter la souffrance (dépendances, évitement, etc.) la répétition des schémas (revictimisation) couplées à la difficulté à comprendre la situation (qui engendre colère, honte, culpabilité pathologique) peuvent nourrir de terribles cercles vicieux susceptibles d'assombrir des dizaines d'années de vie.

Un des principaux dilemmes des personnes atteintes d'un traumatisme complexe est que leur besoin de relation est en opposition directe avec leur mémoire, qui leur dit que les relations sont dangereuses, ce qui en fait un défi particulièrement ardu pour tout professionnel de la relation d'aide.

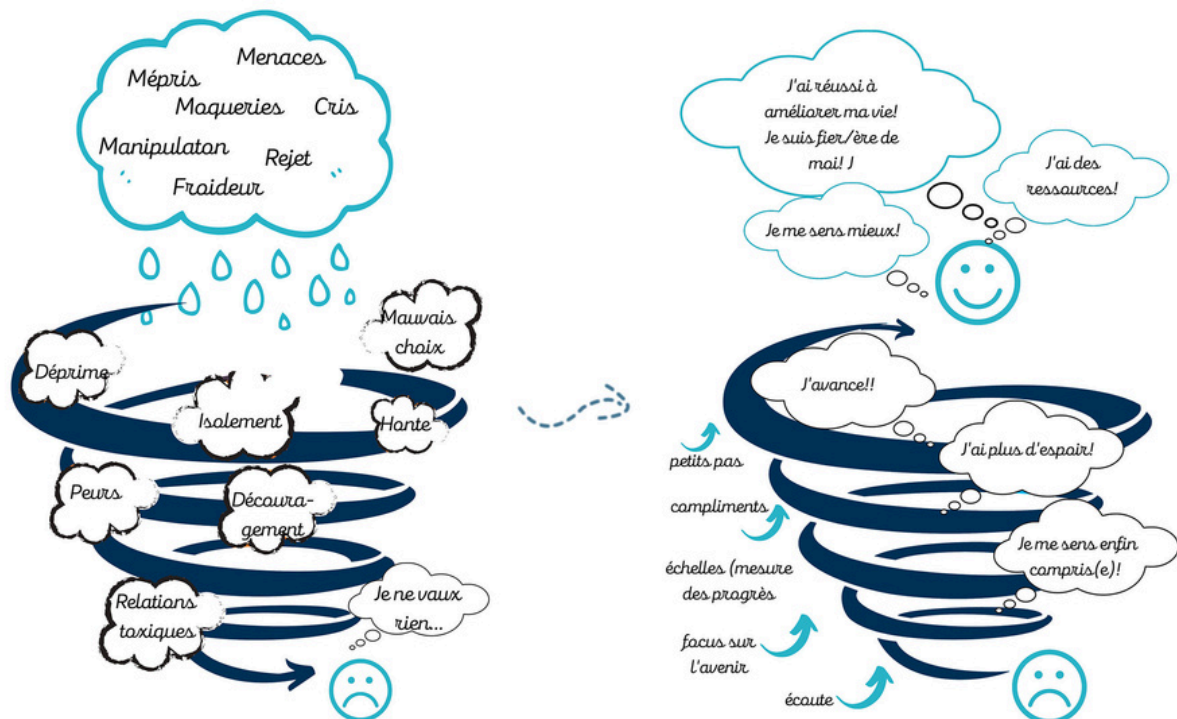
.

Pistes centrées solution

L'approche centrée solution est particulièrement adaptée pour aider les personnes souffrant de traumatisme complexe. En effet, cette approche, par différents aspects, produit l'inverse de ce que vivent bien trop souvent les personnes touchées. En adoptant une posture ACS, cela peut vous aider à

- sortir les victimes du silence et de l'isolement, souvent causé par la méconnaissance de ces troubles et aux tabous qui les entourent encore bien souvent
- comprendre la souffrance de votre interlocuteur, et éviter de renforcer un sentiment de honte
- écouter les besoins de votre interlocuteur, plutôt que d'être la xème personne qui lui dit ce qu'elle doit faire "pour son bien"
- mettre en évidence les ressources, les réussites passées, plutôt que de rappeler les échecs, qui peuvent être décourageants
- accompagner votre interlocuteur dans le développement de ses propres solutions, et vérifier, dans un dialogue respectueux, que celles-ci sont réalistes

L'approche centrée solution part du principe que malgré la complexité des symptômes, au cœur de chaque personne il y a des ressources à activer pour avancer, pas à pas.





Public-cible

Tout professionnel de la relation d'aide (thérapeutes, psychologues, coachs, enseignants, professionnels du domaine psycho-social, professionnels de la santé) en contact avec des personnes ayant subi de la violence psychologique et qui souhaiterait pouvoir répondre adéquatement à une population qui a souvent de la peine à établir une relation de confiance.

Objectifs

- Comprendre ce qu'est la violence psychologique et ses conséquences
- Se sensibiliser au traumatisme complexe et à ses nombreuses manifestations, par exemple: hypervigilance, troubles du sommeil, troubles de la concentration, hyperréactivité, réminiscences avec réveils de la mémoire traumatique, anxiété, sentiment d'impuissance, découragement, déprime, lassitude, solitude, cauchemars), dissociation (déli, amnésie traumatique), évitement.
- Comprendre les différents facteurs qui nourrissent les cercles vicieux induits par le traumatisme complexe
- Quelques pistes "centrées solution" pour accompagner des personnes ayant subi de la violence psychologique et/ou touchées par le traumatisme complexe : favoriser une relation de confiance, mettre en évidence les ressources, les réussites passées, poser un cadre, mettre des limites.

Détails

Date: samedi 8 novembre 2024, de 13h30 à 17h.

Nombre d'heures: 3,5

Lieu: CPO (Ch. Beau-Rivage 2, 1006 Lausanne, www.cpo-ouchy.ch)

Prix: 120.-

Pour tout paiement 20 jours avant le cours: déduction de 10%

Annulation possible jusqu'à sept jours avant le début du cours, remboursement des coûts après déduction de 5% de frais administratifs

Modalité d'inscription: par E-Mail à USila@imagine-que.ch

3. Violence psychologique

La **violence psychologique** est souvent plus difficile à reconnaître que la violence physique. Elle ne laisse pas de trace visible et est difficile à prouver. Elle peut donc s'installer de façon très subtile, sournoise, et avance souvent de façon masquée. Cette forme de violence est encore très mal connue. Elle se manifeste dans des domaines et des milieux très divers, et porte plusieurs noms (harcèlement, mobbing, p. ex.). Parfois, ce sont des groupes entiers de personnes qui y sont confrontés (sexisme, racisme, homophobie, mépris entre classes sociales, p. ex.).

Public-cible

Tout professionnel de la relation d'aide (thérapeutes, psychologues, coaches, enseignants, professionnels du domaine psycho-social, professionnels de la santé) en contact avec des personnes ayant subi ou susceptibles de subir de la violence psychologique. Je propose également des formations sur mesure, destinées à des collaborateurs des RH ou responsables en institution, collectivité, association, entreprise.

Objectifs

1. Apprendre à reconnaître la violence psychologique, ses formes les plus subtiles et ses conséquences
2. Se familiariser avec les notions de manipulation, d'harcèlement, de mobbing, de « pervers narcissique », d'emprise, entre autres
3. Discuter d'antidotes centrés solution contre la violence psychologique.

Détails

- 3 a) Formations pour participants individuels: dates à fixer en automne 2025
- 3b) Formations pour institutions, sur mesure, destinées à des collaborateurs des RH ou responsables en entreprise, collectivité, association: modalités, détails et devis sur demande

Contact

Vous avez des questions ? N'hésitez pas à me contacter.
Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas.
Lao-Tseu

Tél. +41 78 889 50 52 – Mail : USila@imagine-que.ch